# MOI ET MON STRESS

Je m'évalue

Je m'informe

# LE STRESS, MODE D'EMPLOI

**Pr. Bruno Frachet**
Chef du service ORL hôpital Avicenne, APHP.
Membre du comité médical Malakoff Médéric

LE MOT DE L'EXPERT.

« Le stress, ou pression émotionnelle, est un mécanisme de défense naturel pour nous protéger et pour maintenir notre bon équilibre. Ce n'est donc pas une maladie mais une réaction normale de l'organisme.

À petite quantité, le stress est source de motivation et de performance, on parle alors de « bon stress » ou « stress positif ». À l'inverse, le « mauvais stress » ou « stress négatif » est celui qui s'installe dans la durée et est trop contraignant. »

## QUELLES SONT LES COMPOSANTES DU STRESS ?

**Trois éléments définissent le stress**

### 1 La source de stress

Elle peut être d'origine physique, mentale, sociale, émotionnelle ou physiologique.

### 2 La réaction de stress

Face au stress, l'organisme déclenche une cascade de réactions physiologiques lui permettant de s'adapter rapidement à la situation.

### 3 L'attitude face au stress

Elle est variable en fonction des individus. Sa perception peut devenir une source de motivation pour les uns, et être vécue comme une agression pour les autres.

**À SAVOIR !**

On distingue 2 types de stress : **le stress aigu** et **le stress chronique.** Le stress aigu dure moins d'une heure et correspond à la réaction de l'organisme face à une situation stressante ponctuelle. Généralement, les symptômes de stress disparaissent peu de temps après que la situation stressante ait pris fin.

À l'inverse, lorsque la situation de stress est permanente, on parle de stress chronique (durant plus d'un mois). Cet état est néfaste pour la santé.

## COMMENT LE CORPS S'ADAPTE-T-IL À UNE SITUATION STRESSANTE ?

**La réaction au stress se décompose en 3 phases.**

### La réaction d'alarme

Face au stress, le corps sécrète une hormone, l'adrénaline, provoquant : accélération de la respiration et du rythme cardiaque, hausse de la tension artérielle, de la température corporelle et de la vigilance...

### La résistance

Si le stress se maintient, le corps libère du cortisol entraînant une augmentation du taux de sucre dans le sang (glycémie), ce qui permet de fournir aux muscles, au cœur ainsi qu'au cerveau l'énergie dont ils ont besoin. L'organisme lutte ainsi contre l'épuisement.

### L'épuisement

Si la situation de stress se prolonge et s'intensifie, les hormones produites sont de moins en moins efficaces, l'organisme n'arrive plus à mobiliser les ressources nécessaires : il s'épuise.

## Repères

Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face.

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) près de **4 millions** de français sont directement concernés par le stress, soit près **d'1 personne sur 15**.

Entre **23000** et **36000** décès/an seraient dus au stress en France.

Le coût du stress en France est estimé à **45 milliards d'euros.**
Il entre dans le cadre plus large des problèmes de santé mentale au travail.
(Source : Burn-out, quand le travail rend malade – Dr François Baumann.)

**À SAVOIR !**

Le groupe d'âge 40-54 ans est plus sujet au stress intense. De même les femmes sont davantage stressées.
(Source : Anact, 6ème semaine pour la qualité de vie au travail – juin 2009)

# LES FACTEURS DE **RISQUE**

**Dans la vie personnelle, certains événements mais également les contraintes et les difficultés du quotidien peuvent être pesants, difficiles à vivre et être ainsi des sources importantes de stress :**

- Les difficultés financières
- Les conflits avec les enfants, la famille, les amis
- La solitude
- Le manque de repos
- Le manque de temps libre
- Les tensions au sein du couple
- Les événements majeurs (déménagement, divorce, décès... )
- Les difficultés rencontrées pour gérer les tâches quotidiennes (ménage, cuisine, devoirs des enfants... )
- Les problèmes de santé

**LE TRAVAIL PEUT ÉGALEMENT ÊTRE UNE SOURCE IMPORTANTE DE STRESS, NOTAMMENT LORSQUE :**

- les rythmes de travail sont atypiques
- les exigences quantitatives et/ou qualitatives sont importantes
- le métier exercé comporte des risques
- les conditions physiques de travail sont difficiles
- l'on a beaucoup de responsabilités
- l'on manque d'autonomie
- la communication est insuffisante
- l'on manque de soutien
- l'atmosphère de travail est tendue

# STRESS CHRONIQUE : QUELS SONT LES **SYMPTÔMES** ?

Un état de stress chronique altère le bien-être d'une personne et peut avoir des conséquences plus ou moins graves sur sa santé.

| SYMPTÔMES PHYSIQUES | SYMPTÔMES ÉMOTIONNELS | SYMPTÔMES INTELLECTUELS | SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX |
|---|---|---|---|
| • Tensions musculaires et douleurs articulaires<br>• Troubles digestifs, du sommeil, de l'appétit<br>• Maux de tête, vertiges<br>• Fatigue<br>• Sueurs… | • Irritabilité<br>• Angoisse<br>• Tristesse<br>• Excitation<br>• Ennui… | • Difficulté de concentration<br>• Faible estime de soi<br>• Manque de prise d'initiatives… | • Violence, agressivité<br>• Isolement social<br>• Désorganisation<br>• Absentéisme<br>• Évitement des situations exigeantes<br>• Troubles du comportement alimentaire<br>• Consommation accrue de tabac, caféine, sucre, chocolat, alcool, drogues illicites… |

**INFO +**

À long terme, l'exposition au stress peut également favoriser certaines pathologies, notamment les maladies cardiovasculaires, les troubles musculo-squelettiques et la dépression.

## Une personne de votre entourage est peut-être stressée et doit, dans ce cas, être soutenue. Quels sont les signes qui vous permettent de déceler cet état ?

**Une personne touchée par le stress peut :**

- se plaindre régulièrement de douleurs
- avoir du mal à contrôler ses émotions
- manquer de concentration
- avoir tendance à s'isoler
- être pessimiste
- avoir peur de la nouveauté
- sembler dépassée
- être fatiguée
- être agressive

## ZOOM : LE BURN-OUT

On utilise le terme "burn-out" pour évoquer le syndrome d'épuisement professionnel. Ce phénomène, qui semble survenir soudainement, est en fait la conséquence d'un stress prolongé et intense. Les personnes qui en sont victimes sont épuisées à la fois physiquement et psychologiquement.

**Certains traits de personnalité exposent davantage les personnes au burn-out :**

- le manque d'estime de soi
- le fait d'avoir une conscience professionnelle excessive
- le perfectionnisme
- le désir de plaire
- l'incapacité à déléguer
- l'exigence envers soi-même

**Attention, peut-être souffrez-vous de burn-out si depuis quelques temps :**

- vous êtes continuellement fatigué et avez du mal à récupérer, les réveils sont difficiles
- votre rendement diminue alors que vous travaillez plus
- vous êtes démotivé
- vous manquez de concentration
- vous êtes irritable
- vous vous isolez et voyez de moins en moins vos amis et votre famille

# LE GUIDE DES **BONNES PRATIQUES**

Vous êtes régulièrement confronté à des situations potentiellement stressantes ? Voici quelques conseils qui vous aideront à trouver un équilibre pour limiter le mauvais stress et vivre le plus sereinement possible.

## Ayez une bonne hygiène de vie

- **Mangez équilibré.** Évitez de sauter des repas car cela diminue vos réserves d'énergie, ce qui entraîne fatigue et donc stress.
- **Limitez le plus possible la consommation de produits excitants comme le café, le tabac ou l'alcool**. Parfois pris pour calmer un état de stress, ces produits ne font en fait que le renforcer.

- **Bougez**. La pratique régulière d'une activité physique permet de se maintenir en forme et de se vider l'esprit. Ses effets anxiolytiques et anti-dépresseurs peuvent être bénéfiques en cas de stress. L'activité physique aide aussi à réduire douleurs et fatigue qui peuvent être sources de stress.
- **Un sommeil de bonne qualité est essentiel pour votre bien-être**. Mettez-vous dans de bonnes conditions pour passer une bonne nuit, être moins fatigué, moins irritable et moins stressé. Avant d'aller vous coucher, mettez-vous au calme et évitez la télévision, l'ordinateur, la consommation de produits excitants…

## Détendez-vous

- **Prenez le temps de penser à vous.** Faites un peu de shopping, allez au cinéma, écoutez de la musique, faites une balade... ces moments que vous vous accordez sont indispensables à votre bien-être personnel et vous permettront de fuir le stress.
- **Evacuez le stress en pratiquant la relaxation** : yoga, sophrologie, travail respiratoire, massage… Libre à vous de choisir la technique qui vous correspond, pourvu qu'elle vous permette de vous détendre.
- **Trouvez des centres d'intérêts** : sport, musique, peinture… les loisirs vous apportent de la satisfaction, du plaisir, et vous rappellent que votre vie n'est pas centrée sur le travail.

## Entourez-vous

- **Gardez le contact avec vos proches** et cultivez une bonne ambiance familiale et amicale. Si vous êtes heureux dans votre vie privée, vous serez moins sujet au stress.
- **Par ailleurs, si vous êtes stressé, parlez-en** : votre entourage est là pour vous écouter et vous soutenir.

## Dites-vous que ne pouvez pas tout faire, mais que cela n'est pas grave

- **Définissez vos priorités** : il est important de faire des choix. À vouloir trop en faire, on n'arrive pas à atteindre tous ses objectifs et cela donne un sentiment d'impuissance. À l'inverse, en déterminant ce qui est le plus important et en s'y consacrant, on évite de se sentir submergé.
- **Répartissez les tâches domestiques** entre les membres de la famille pour éviter de tout porter sur vos épaules.

# LES BONS RÉFLEXES AU TRAVAIL

**En France, 34 % des salariés disent être stressés par leur travail (source : Ministère du Travail). Le stress est à l'origine de 50 à 60 % de l'absentéisme. Il est le 2e problème de santé le plus répandu dans le monde du travail (4e étude EU-OSHA, oct. 2009). Il concerne tous les secteurs d'activité. Le stress au travail est une des manifestations des risques psycho-sociaux, lesquels englobent aussi les violences psychologiques ou physiques internes ou externes exercés contre un salarié.**

Pour que le travail n'altère pas votre bien-être et ne soit pas source de stress, vous pouvez appliquer les quelques recommandations qui suivent.

## DIALOGUER EST ESSENTIEL

**Avec votre supérieur :**

- pour clarifier votre rôle et cerner votre liberté d'action, si vous ressentez un manque d'autonomie ;
- pour lui faire part d'un sentiment d'injustice ;
- pour lui demander, si cela est possible, de changer de poste pour en occuper un moins stressant.

**Avec vos collègues :**

- pour qu'il n'y ait pas de tension et pour éviter les conflits, il faut discuter ouvertement de vos désaccords ;
- pour leur demander leur avis et leur aide lorsqu'une mission difficile vous est confiée.

## ADOPTEZ LA BONNE ATTITUDE

- **Acceptez la contrariété** : cela permet de ne pas ruminer les problèmes rencontrés au travail et de passer à autre chose rapidement.
- **Acceptez l'imperfection**. Le perfectionnisme peut conduire à se fixer des objectifs irréalisables, avec le risque de se décevoir soi-même si les résultats obtenus ne sont pas parfaits.
- **Positivez** : évitez de ne voir que le mauvais côté des choses et apprenez à reconnaître vos réussites pour vous valoriser.
- **Organisez-vous** : gérez les problèmes au fur et à mesure qu'ils se présentent. Si vous devez réaliser un gros projet, fractionnez votre travail, fixez-vous des objectifs intermédiaires et avancez étape par étape.

## DÉCOMPRESSEZ

- **Faites des pauses régulières** au cours de la journée et profitez-en pour vous distraire ou discuter.
- **Cherchez du soutien** : n'intériorisez pas vos problèmes, trouvez une personne de confiance pour en discuter.
- **Séparez le travail du reste de votre vie.** Le travail doit rester au travail, il faut savoir décrocher et éviter de rapporter les problèmes professionnels chez soi.
- **Prenez vos semaines de vacances**.

## INFO +

Certains travailleurs sont davantage exposés au stress :

- ceux qui ont des responsabilités importantes : les chefs d'entreprise, les managers, les chirurgiens, les infirmières...
- ceux qui exercent un métier physiquement pénible : agriculteurs, opérateurs d'usine...
- ceux qui sont en contact avec le public : postiers, employés de banque...
- ceux qui travaillent constamment sous pression et doivent être très réactifs : employés des centres d'appel, traders...

## MALAKOFF MÉDÉRIC VOUS ORIENTE POUR EN SAVOIR PLUS :

- www.inrs.fr
- www.stress-info.org
- www.anact.fr
- www.travailler-mieux.gouv.fr

malakoff médéric
PRÉSENTS POUR VOTRE AVENIR

Siège social - 21 rue Laffitte 75009 Paris
malakoffmederic.com



Réf. AEQU1101-4323 - 10/2011 - Création : Gelinks - RCS Nantes B 328 330 717 - Crédit photos : Thinkstock